

「雞」字地名遍香港 寓文化地貌

餓死雞 割雞井 遊客慕名至

踏入雞年，當然要出外「行大運」，原來本港有不少地方也是以「雞」字命名，並遍布港九、新界及離島，大部分以「雞」命名的地方都在郊外或行山徑上，如林村郊野公園的雞公嶺、麥理浩徑第三段的雞公山等，除地貌像「雞」外，亦有地點是因文化而改與雞有關的名字。 記者林紫晴報道

香港史專家蕭國健接受《成報》專訪，道盡以「雞」為名的地名由來，指出本港地名來源有其根據，除以地形和環境命名外，亦會以該地居民職業和生活模式為名，「用打鼓嶺的『山雞乙』作例子，當時的客家人認為該地形像山雞，又呈弧形，故命名為『山雞笏』，由於客家話的『笏』與粵語的『屈』相近，故被流傳成『山雞窟』」。

多重地名有3座雞公山

19世紀初時殖民地官員把「山雞窟」譯其意成為「山雞穴」，「現時所用『山雞乙』的『乙』字形是地形的象形符號，同時是『穴』的同音字」。當時港英政府的工務局（即現時的地政署）開始統一香港地名，最先使用當

時英國王室和高官的名字為街名，如旺角至九龍城的「太子道」以當時的愛德華王子命名，而戰後初期，工務局改用帶有吉祥意思的詞彙命名街道。

香港亦出現不少重複的地名，新界有兩個雞公嶺，分別坐落於古澳以及元朗牛潭尾，另外亦有三個雞公山，分別位處大嶼山二澳、元朗牛潭尾及大埔企嶺下，蕭國健說：「地政署不管郊野地區的小徑名稱，加上新界北區未規劃，所以新界東北及西北都有雞公山。」

餓死雞水流少雞賴以維生

根據前漁農署助理署長饒致才所著的《香港的地名與地方歷史》，其中新界西北的雞公嶺，位於元朗錦

田平原之北，古稱桂角山，共山脈由東北走向西南，另有支脈向北伸展為牛潭山，而雞公山高374米，原名為金雞嶺，是因當時錦田鄉民仰望其山，如金雞獨立而名。蕭國健解釋：「追溯到宋代的香港，新界地區的居民主要為鄧氏，居住的地方有河道和肥田，他們重視農業發展，以種稻米為生，會養雞但只當作自己的食糧」，故雞公嶺是因地形像雞而命名。

割雞井未因不文雅被淘汰

另外，本港不少以「雞」為名的地名，都是由俗語而來的，包括「餓死雞」和「割雞井」，究竟「餓死雞」是否曾經令雞餓死？而「割雞井」又是否用來宰殺雞隻的井口呢？蕭國健

則表示，香港現時使用的廣東話，由昔日中山以及順德人的方言演變而成，當中不少土語和俗語，部分地名亦因為方便日常使用而命名，「『餓死雞』明顯是因地形而命名，該地為石澗，流水少，相信是當時途經該處的人士認為石澗水源不足，連雞隻都會餓死。而『餓死雞』附近的山嶺被稱為『大雞坑』，水源充足，並流入清水灣，與『餓死雞』形成對比」，至於該地是否曾經令雞餓死，則無從考究。

至於位於大埔三門仔的「割雞井」，則何時以此命名，已是無從稽考，熟悉本港各處山嶺地貌的旅行家陳溢竟接受訪問時說：「現時大部分地方為取吉祥之名，不少不文雅的地名已被淘汰，甚至抹殺了部分地名的歷史來源，『割雞井』便是其中一個。」

「割雞井」原是一個溫泉，古代的赤門海峽和大埔海是個火山口，而昔日村民可在「割雞井」宰殺雞隻。陳溢竟說：「現代人不會走到該處『割雞』，但舊時馬屎洲和三門仔的人會專程用溫水去『割雞』。」現時大埔區議會亦在該處立碑，寫上「割雞井」，但陳溢竟擔心，一旦「割雞井」出名後，會吸引大量遊客到此一遊，或會破壞當地環境。



現時大埔區議會亦在該處立碑，寫上「割雞井」。(受訪者提供)



蕭國健接受專訪，講解以「雞」為名的地名由來。(林紫晴攝)

香港部分有「雞」字的地名

地名	位置
香港島	
雞籠灣	現為華富邨
九龍半島	
雞胸山	位於獅子山與慈雲山之間
雞寮	觀塘翠屏道
新界	
雞公嶺(古澳)	新界東北古澳
雞公嶺(林村郊野公園)	新界西北，近元朗牛潭尾
雞公山(林村郊野公園)	新界西北，近元朗牛潭尾
雞公山(西貢郊野公園)	西貢樹樹澳與黃竹灣之間
雞洲	西貢創興水上活動中心附近
餓死雞	清水灣龍蝦灣郊遊徑的石澗
大雞坑	清水灣龍蝦灣郊遊徑的山嶺
雞嶼	西貢深涌及荔枝莊附近
雞谷樹下	新界東北鹿頸附近
雞仔峒	新界東北船灣郊野公園
山雞乙	位於坪壘，在坪壘打鼓嶺邊陲
雞嶺	近北區醫院
雞地	元朗
割雞井	大埔
雞魚沱	東龍島
離島	
雞公山(二澳)	大嶼山二澳以西
雞翼角	又稱雞山，在大嶼山分流附近



雞公嶺的初段較容易行，踏上木梯級緩而上，回頭一看，已是錦田平原。(方家遠攝)



從雞公嶺的副峰雞公山眺望主峰桂角山。(方家遠攝)

「雞咁腳」行山新春迎大運

本地旅行家陳溢竟一直致力推廣本土旅行樂，45年前成立正剛旅行隊，每逢周日都會義務帶隊「遊山玩水」，而踏入雞年，他特別向《成報》讀者推介兩處以「雞」字命名的行山好去處，就是雞谷樹下以及雞公嶺，指出適合初學者和一般行山人士郊遊。

雞谷樹下漫步海邊賞紅樹

陳溢竟指出，雞谷樹下是客家叫法，因該處本是一條客家村，原居民姓朱和藍，「當時的朱氏家族從粵北遷至，有200多年歷史，亦有祠堂，沿着鳳坑家樂徑走上石崗，會看到刻有『雞谷樹』的界石，相信是當時村落的界石，作分界之用」。

該處位處鹿頸，交通方便，從粉嶺搭乘小巴便到鹿頸總站，會看到第一間士多「BB開心茶座」，沿着新娘潭路直行便到達另一間「發記士多」，不少行山人會在此補給，而穿過旁邊村屋會看到一些大紅花，再沿着水泥小徑行便到達鳳坑家樂徑入口，沿着旁邊吊燈籠徑前行，左

邊為沙頭角海，對岸便是邊境禁區。他表示一路上只有少量梯級，其餘均是繞着海岸的平坦小徑，適合一家大小和行山初哥。

再行前一點，會看到一片紅樹林，不消一會便到鳳坑村。鳳坑村村民去年曾在行山徑設置一扇鐵閘封村，抗議當局將鳳坑村納入自然保育區的建議，大半年後的今日，鐵閘被移到山路一邊，但仍可見鳳坑村村民抗議用的橫額和禁止閒人入村告示。鳳坑村對出有一個小碼頭，經過碼頭再沿着吊燈籠徑步行，紅樹長滿海邊，走着走着便到另一條村落「谷埔新屋下」，村內鄉土氣息極濃，有不少牛隻吃草。

雞公嶺難度高須手腳並用

陳溢竟表示，前往位於元朗錦田的雞公嶺也交通方便，但相較雞谷樹下難行，需要手腳並用才能登山。他指出，行山人士在元朗搭乘小巴到達吉鄉，便可以開始登山，而雞公嶺的初段較易行，踏上木梯級緩而上，回頭一看，已是錦田平原。沿山脊而行，會到山崗處，能俯視元朗及南生圍的漁塘，亦會看到錦田河。經過發射站後再上，便到達雞公嶺的副峰雞公山，該處有一個標柱，後面的山峰便是雞公嶺主峰桂角山。

登上雞公嶺沿路都見芒草，若想與三五知己拍照留影，不妨試試到雞公嶺，不必再到「旺過旺角」的大東山。 本部新聞部



陳溢竟介紹到雞谷樹下和雞公嶺的行山路線。(林紫晴攝)

雞年行大運路線推介

- 1. 雞谷樹下**
路線：鹿頸 > 雞谷樹下 > 鳳坑 > 谷埔 (原路折返)
交通：粉嶺港鐵站C出口，乘56K小巴，總站「鹿頸」下車
適合對象：行山新手
需時：約三小時 (不計拍照時間)
- 2. 雞公嶺(林村郊野公園)**
路線：達吉鄉 > 雞公山(副峰)
交通：在元朗鳳翔路乘搭小巴603往達吉鄉
需時：約三小時 (不計拍照時間)
- 3. 山雞乙村**
路線：坪壘壘 > 坪壘路口有牌指往山雞乙村 > 下山雞乙村 > 上山雞乙村
交通：粉嶺港鐵站乘專線小巴52K，到坪壘路下車，走入坪壘壘行30分鐘到下山雞乙村，再行15分鐘便到達上山雞乙村
需時：約兩小時 (不計拍照時間)



鳳坑村立有禁止閒人入村的告示，只可遠觀而不能近看。(方家遠攝)



沙頭角海面平靜無波。(方家遠攝)



谷埔新屋下有不少牛隻吃草，對岸為深圳鹽田區。(方家遠攝)

吳國偉換肝成功情況理想

【本報新聞部報導】患上急性肝衰竭、一度危在旦夕的51歲地產代理吳國偉，在發出緊急捐肝呼籲不足24小時，即獲善心人士捐出逝世親人的肝臟。手術於前日(10日)晚上9時半左右完成，現時情況理想。他太太發短訊感謝傳媒呼籲，認為傳媒「給我家庭一個奇蹟的機會」。

吳國偉本月1日因發燒向私家醫生求醫，再於6日到私家醫院檢查時發現肝臟有問題，終轉介至瑪麗醫院深切治

療部，確診患急性肝衰竭，病情急速惡化，經緊急呼籲後至前日始換肝。

妻感激各界市民關愛

香港大學肝臟移植臨床助理教授陳智仁表示，手術進行了九小時，在前天晚上9時半左右完成，換肝手術順利，預計吳國偉需時最少於三至五天才脫離危險期。他續說，吳國偉的腎衰竭問題康復需時，現階段未能確定腎功能是否完全回復，需先觀察一段時間。吳

國偉太太事後發出短訊，指丈夫剛完成換肝手術，醫生表示手術成功。她說：「吳國偉剛完成換肝手術，醫生表示手術成功。」她先後感激傳媒呼籲「給我家庭一個奇蹟的機會」、感激各界市民關愛，自言「真是好激動」，亦感謝器官捐贈者及其家屬「給予我家庭再生機會」，亦多謝瑪麗醫院全體醫療團隊。她亦呼籲社會繼續支持器官捐贈。

瑪麗醫院肝臟移植組顧問醫生戴永釗表示，捐肝人士是一名原等待心臟移植的60多歲女患者，她於瑪麗醫院心胸外科輪候換心，但8日晚因腦出血引致腦幹死亡，家人其後同意捐肝，9日早上7時取肝，隨後供吳國偉換肝之用。

另一方面，香港仍有三人正亟待換心續命。包括20歲的池志榮、10歲的鄧啟謙和一名50歲的工程師，三人情況大致穩定，但開始出現感染迹象；需要O+血型屍肺續命的53歲甘少雲則情況慢慢轉差，思路不太清晰，如情況再惡化，而導致腎、肝和心臟衰竭，將需要接駁人工心肺機。



■吳國偉完成換肝後，情況理想。(資料圖片)

港馬今舉行 多處封路改道

【本報新聞部報導】香港馬拉松今天舉行，警方和運輸署則實施多項封路和改道措施。從尖沙咀彌敦道起步，跑至亞皆老街，然後轉入西九龍公路，再經西隧返回終點維園，所有道路最遲會在今日下午2時解封。

區走廊(西行)，九龍區的彌敦道、柯士甸道至加士居道(南、北行線)的彌敦道、加士居道至亞皆老街(北行線)的彌敦道、連翔道(南行、海輝道以北)、連翔道(南行、海輝道以南)及亞皆老街及櫻桃街都會封路，所有道路最遲會在今日下午2時解封。

紅隧及西九或現車龍

另外，在活動期間，屆時逾220條巴士及40條專線小巴路線受影響，提醒當日紅隧及西九龍走廊會較日常更繁忙，很大機會出現車龍，市民盡量使用鐵路服務。

道路最遲下午2時解封

今天馬拉松將會舉行，今年賽事沿用上屆的賽道，馬拉松及半馬拉松跑手將會從尖沙咀彌敦道起步，跑至亞皆老街，然後轉入西九龍公路，再經西隧返回終點維園。

在活動期間港島區的東區走廊(東行)、東

紅隧及西九或現車龍

另外，在活動期間，屆時逾220條巴士及40條專線小巴路線受影響，提醒當日紅隧及西九龍走廊會較日常更繁忙，很大機會出現車龍，市民盡量使用鐵路服務。

MARVEL WINE AND FOOD LIMITED

萬朗酒業食品有限公司

訂購熱線: 香港(852) 6769 8801

A

\$1500 /6支

B

\$1100 /6支

C

原箱6支 \$2500

訂購熱線

香港(852) 6769 8801
 中環(86) 147 1503 2999
 電郵: info@marvelredwine.com
 網站: http://www.marvelredwine.com
 地址: 香港大坑灣海灣街30-32號華
 聯工業大廈12樓12室

送貨服務

凡惠顧滿\$500以上可享免費送貨服務，特別地區除外，包括大嶼山、離島及邊境偏遠地區。尚有其他法國名酒不能盡錄，歡迎國內及港澳批發查詢。



環署設首長位掌廚餘

財委會昨日原定加開四節會議，不過早上兩節會議已審議完兩項議程，提早散會。

其中委員會以25票贊成、1票反對及3票棄權，通過開設環境保護署一個首長級「首席環保主任」，帶領廚餘管理組推行「廚餘計劃」，領導廚餘回收中心管理及落實廚餘回收政策。

財委會昨日原定加開四節會議，不過早上兩節會議已審議完兩項議程，提早散會。

其中委員會以25票贊成、1票反對及3票棄權，通過開設環境保護署一個首長級「首席環保主任」，帶領廚餘管理組推行「廚餘計劃」，領導廚餘回收中心管理及落實廚餘回收政策。

立會財委會通過開設

席間民建聯陳克勤會上認為，開位無助解決廚餘問題，指目前有私人廚餘中心僅接收處理上限約三成廚餘。

同黨的蔣麗芸則擔心，當局推廣廚餘作有機肥料，可能引起環境衛生問題。民主黨的許智峯則質疑，新職位未能協助市民理解廚餘回收政策。

環保署副署長郭黃穎琦回應時表示，新職位除會審視有機資源回收中心的工程進度外，將會進行初步研究，包括研究外國經驗。她認為很多環保政策背後，都需較完整的回收設施配合。

回收中心於年底啟用

她表示，首期回收中心在今年年底啟用後，每日可處理約100噸廚餘，支持3,000戶的用戶，第二期回收中心則料在2021年落成，將集中處理工商業機構的廚餘，當局今年亦會就第三期回收中心進行可行性研究。

她又認為目前已有足夠誘因，說工商界現只需分擔分類及運輸成本，有信心市場可以完全消化轉化得來的堆肥。

財委會其後亦以30票贊成、1票反對，通過司法人員加薪，分別追溯至去年4月1日起，法官及司法人員加薪4.85%。

另外，高等法院原訟法庭以下級別的法官及司法人員加薪4%，高等法院原訟法庭及以上級別的法官加薪6%。

財委會昨日原定加開四節會議，不過早上兩節會議已審議完兩項議程，提早散會。

其中委員會以25票贊成、1票反對及3票棄權，通過開設環境保護署一個首長級「首席環保主任」，帶領廚餘管理組推行「廚餘計劃」，領導廚餘回收中心管理及落實廚餘回收政策。



■首期有機資源回收中心有望今年年底啟用。(環保署網頁)

環保組織宴請基層家庭齊開年



■大家樂及食德好宴請40名基層，共賀新春。

【本報新聞部報導】新年是分享快樂的節日，為與各區有需要人士歡度新春，並送上關懷與祝福，環保組織食德好今年特別與大家樂合辦「大家樂X食德好區區開年飯」活動。首場開年飯在昨天於葵涌九龍貿易中心大家樂分店舉行，接待40名葵青區有需要的街坊享用鮑魚瑤柱福袋盆菜。

宣揚惜食及減少廚餘

食德好表示，農曆新年是與親友歡聚的日子，但捉襟見肘的基層人士，未必能負擔一頓豐富的團年飯或開年飯。食德好因此今年夥拍大家樂，於2月及3月份的周末舉辦一連串的「區區開年飯」，宴請來自全港14個地區、逾200個基層家庭，共700多人到大家樂分店食開年飯，同度新春。

首場開年飯於昨天假葵涌九龍貿易中心大家樂分店舉行，接待40名葵青區有需要的街坊享用鮑魚瑤柱福袋盆菜。



■小朋友亦吃得津津有味。

活動開始時，食德好行政總監鄧燕梨和大家樂集團首席執行官羅德承作簡短歡迎辭，其後為了讓參加者明白惜食及減少廚餘浪費的重要性，食德好的職員帶領參加者進行一個別開生面的開飯禮，一同齊聲高呼「我願意」，承諾珍惜食物愛護環境，然後合力吃開年飯之食物。

參加者對豐富的盆菜及其他美食讚不絕口，期間更有有獎遊戲，各個家庭並獲贈利是與食物福袋，現場氣氛熾熱。

第4屆「創新發明」比賽 與市民實踐低碳生活

【本報港聞部報導】世界綠色組織冀發學生創意、推動環保及關懷社會，連續第四年舉辦「社會創新發明」設計比賽，今年更將設計和想像空間擴闊至整個社區，以「綠活智城」為題，讓學生了解智慧城市(Smart City)的發展之餘，並鼓勵學生發揮創意，幫助市民認識步行城市，共同實踐環保健康的低碳生活。

該會表示，智慧城市主要是透過規劃、管理、基礎建設及資訊分享，發展一個既能減輕氣候變化、應對人口老化及長者需求，同時能不斷「成長」的宜居城市，當中包括規劃方便步行的各種配套，鼓勵市民步行，有助紓緩人口老化帶來的壓力。

過往亦有參加者反映，希望有更大設計空間，故今年的「社會創新發明」設計比賽範圍，由過去劃房、房屋及度假舍擴大至整個社區，推動學生設計智能及適步城市的步行配套，將步行和環保聯繫起來。

該會今年除繼續與高錕慈善基金合作外，更夥拍起動九龍東及香港科技

園，要求學生為智慧城市設計一條綠色海濱長廊或一個適合不同年齡層和界別需要的智慧社區。

為智慧城市設計海濱長廊

是次設計比賽分為兩組，包括中學生及毅進/基礎文憑組，以及大專生組，來自不同相關學校或課程的全日制學生均可自由組隊，每隊二至三人。中學生及毅進/基礎文憑組的比賽主題為，替智慧城市設計一條綠色長度約一公里海濱長廊，除要於長廊適當位置有足夠出入口，方便市民進出外，亦需讓廣大市民能舒適地使用，包括長者、小孩及其他有需要人士。

大專生組則要求設計一個社區，面積約二至三平方公里、社區人口密度約為每平方公里四萬人、適合不同年齡層和界別需要的智慧社區；包括樓宇、運輸系統、休閒設施、公共設施等，並需要考慮其空間運用及規劃，本會鼓勵參加者於設計中，加入其他可行元素，以提升市民生活質素及低碳發展。



世界綠色組織公布連續第四年舉辦「社會創新發明」設計比賽。

統一派位今截止 跨境童增300人

北區小一學額爭崩頭



昨天大批家長到北區的學校排隊交表。(無線電視截圖)

小一統一派位昨日起一連兩天接受申請，雖然交表先後次序並不影響統一派位結果，但不少家長仍然提早兩個小時前來交表，其中北區小一學額競爭激烈，上水惠州公立學校昨早就有數十名家長在學校門外排隊，希望提交統一派位表格，當中不乏「雙非」家長。

本報港聞部報導

昨日開始，小一統一派位接受申請，今年約有33,800名學童參加統一派位，當中大概有3,000人屬於跨境學童，較去年多約300人。不過，跨境學童心儀的北區學校，跨境學童學額只有110個，情況與去年相若。

在僧多粥少情況下，不少雙非家長在早上便已經到北區的學校排隊交表，其中在上水惠州公立學校，更有家長早兩個小時便來到學校門外希望盡早交表。有「雙非」家長坦言提早到場交表只是希望表達心意，盡力表達自己要求，她對結果亦不抱期望。另一方面，亦有「雙非」家長表示今年跨境學童太多，令學位變得更加緊張，打算放棄到香港就讀，但如果可以在香港找到合適學校，會考慮移居香港。有本地家長則直言今年跨境學童太多了，學校收生少了，假若抽不到就只好叩門。

名校區置業 花巨資補習

除北區外，九龍城名校網昨日亦有不少家長交表，「單非」家長李太太表示，她為幫助女兒報讀的九龍城的傳統名校，特意花了1,000萬元到九

龍城置業，索性搬到名校網工作，又指出女兒現時就讀八個興趣班，每月大概花2萬元為女兒補習。她強調興趣班只是佔女兒星期一至星期六，星期日會任由女兒做喜歡的事情，又表示女兒現時適應力不錯，不會造成過分壓力。

僅10%不受學校網限制

參加統一派位的學生最遲要在星期日遞交選校表格，結果會在6月公布。根據機制，「小一統一派位」約佔學校小一學額50%，其中10%不受學校網限制，家長可選不超過三所任何學校網(亦包括住址所屬小一學校網)的小學。學校餘下大約90%的統一派位小一學額，則是受學校網限制的學校選擇。家長可按意願，將學校網內可供選擇的小學排列先後次序，填入表格內。

統一派位電腦程序首先會處理不受學校網限制的學校選擇，然後處理住址所屬小一學校網的學校選擇。統一派位基本上是以家長的選擇為依歸，若學校的小一學位求過於供時，電腦將按「隨機編號」分派，務求公允。

中學微電影賽 劇本講夢想掃3獎

【本報港聞部報導】由香港中華基督教青年會、智權教育中心及香港微電影學會合辦之「第四屆全港中學微電影創作大賽」，昨日舉行頒獎禮，初中、高中及個人三個組別的大個大獎亦全數揭曉，三個組別的得獎作品除獲金獎外，均獲得最佳導演獎和另一獎項，成為該組別的大贏家。

個人組金獎作品《如果電話亭 What if》，由林浩晉導演，剖白時下中學生夢想，故事以「電話亭」為主題，描寫主角遇到「如果電話亭」前的落泊與暗淡人生，並描述主角風光過後的無奈與後悔，透過前後比較，帶出年輕人不應走捷徑，應靠自己實踐夢想，結果橫掃金獎、最佳導演、最佳編劇三獎。

題材以激動人生為主

中華傳道會安柱中學的作品《再踏》以走出陰影，活出自我為主題，贏得初中組金獎、最佳導演和最佳剪接

三項；樂善堂梁植偉紀念中學的作品《黎明之前》，透過描述四位主角輕生救死的經歷，帶出正能量，勉勵時下年輕人要勇於面對逆境，珍惜生命，結果獲得高中組金獎、最佳導演、最佳編劇三獎。

「全港中學微電影創作大賽」是近年最受歡迎和最大規模的中學微電影賽事，可稱為中學「奧斯卡」，今屆比賽以「展翅高飛」及「燦爛人生」為題，同學均貼題製作出激動人生的故事，而擔任主禮嘉賓香港中華基督教青年會社會服務委員會主席潘展聰大讚得獎學生的作品，表示從名稱、劇本甚至細微之處，均盡顯同學的創意及對攝製的熱誠。是次比賽邀得電影界極具分量人士擔任評審團，包括資深監製莊澄、資深監製及導演唐基明、資深電影攝影師鍾有添及資深編劇和導演鍾敏強，在近70份作品中選出24名大獎得主。



第四屆全港中學微電影創作大賽部分獲獎名單

初中組		
金	中華傳道會安柱中學	再踏
銀	香港布廠商會朱石麟中學	圓夢·完夢
銅	東華三院邱子田紀念中學	夢想紀錄專員
高中組		
金	樂善堂梁植偉紀念中學	黎明之道
銀	中華基督教會方潤華中學	導夢者
銅	香港培僑書院	Defendre
個人組		
金	Lam Ho Chun	如果電話亭What if
銀	Ho Jian Shan Jasen 何見山	再畫起跑線
銅	尹瀚霆	讀書死

註：每個組別還設有編劇、最佳導演、最佳攝影及最佳剪接四項獎項

教大推中小學教育試行計劃

【本報港聞部報導】香港教育大學宗教教育與心靈教育中心昨日舉行「活出生命的色彩：中小學資優教育試行計劃」開幕典禮暨首次課堂活動，吸引逾40名中小學教師、學生及家長參加，而為配合政府去年施政報告中提出要大力發展資優教育，中心遂於今年推展試行計劃，希望促進資優學生的情意發展和情緒管理。此計劃由教大副校長(學術)兼中心總監李子建及課程與教學學系助理教授方蔚宇統籌，聯同校內跨院系學者及同工，邀請九間來自全港各區的中小學參加。計劃共分為核心單元及專修單元兩部分，專修單元共有三個範疇，包括環境/地理探索、音樂、語言藝術，供參與學校

的學生按才能選讀。核心單元部分則包括歷史活動和覺知實踐，旨在將心靈與價值教育元素融入資優教育，幫助他們將來的學習、事業和人生路向。

心靈與價值元素融入教育

李子建昨在開幕典禮上致辭時指出，社會環境在全球化下不斷變化，資優學生除發掘多元才能外，更需要認清自己的短期和長期目標，培養健康的身心、正面的態度和價值觀，才能面對新時代的挑戰。」他續說，將歷史活動和覺知實踐引入計劃內容，正是嘗試將這些心靈與價值教育元素融入資優教育中。這將進一步優化現時的資優教育，為資優學生提供更多元的學習經歷之餘，亦能促進多元才能和健康身心靈的發展，為資優教育乃至資優學生未來的人生志向開拓新路。



教大宗教教育與心靈教育中心昨日舉行「活出生命的色彩：中小學資優教育試行計劃」開幕典禮。

生命熱線老友記 開心歡聚迪士尼

大多數獨居的老人家，如果缺乏關心和支援，會較容易感到孤單寂寞和無耐；其實，每位老人家都有一顆童真的心，只要我們願意花多一點時間，用愛心和他們相處，彼此建立關係，便能為他們的晚年生活添上色彩。

我們為了迎接2017新一年，得到香港迪士尼樂園、生命熱線名譽贊助人暨主席郭炳湘夫人、生命熱線名譽贊助人暨執行委員會委員劉鑾鴻夫人的支持，生命熱線率先為老友記舉辦首個戶外活動，於1月7日(星期六)在郭炳湘夫人及劉鑾鴻夫人共同帶領下，與生命熱線執行總監吳志崑先生、籌募及傳訊總監陳慧明小姐、執行委員會委員、社工職員、外展服務義工，陪同約60位年逾七十的長者前往香港迪士尼樂園，度過了精采難忘的一天。

我們得到香港迪士尼樂園的悉心安排，以及外展義工們的認真付出，細心照料每位老長者的需要，團體隊伍首先觀看《獅子王》音樂劇，隨後欣賞日間及夜間花車巡遊，生動活潑的表演人員，逗得老人家笑逐顏開外，更得到生命熱線全體人員與長者們在樂園餐廳內共晉晚餐，隨後又一同欣賞煙花匯演的盛況。回程前，郭炳湘夫人更向現場每位長者送贈窩心溫暖的禮物。賞心悅目的行程、豐富美味的菜餚、關懷貼心的禮物，熱線義工的溫情……都為老友記留下美麗、難忘的回憶。

生命熱線一直致力在地區為長者提供支援網絡，於2006年10月開展了「香港賽馬會社區資助計劃：『生命共行』外展長者服務」，多年來不斷擴展義工網絡及與地區上不同長者機構協作，於2013-2015年度共

服務了430位長者，為有情緒困擾或有自殺危機的長者，提供專業和適切的支援。上年度，生命熱線舉辦了10次節日長者探訪活動及4次戶外活動，共有860名義工參與，超過930名長者受惠。

生命熱線為非政府直接資助的註冊慈善機構，以自負盈虧方式營運，需要社會上各善長的捐助及支持，才能繼續推行預防自殺等服務。自1995成立以來，至今協助逾52萬人走出情緒低谷。服務包括：24小時預防自殺熱線服務、預防長者自殺服務、自殺者親友支援服務、社區教育及青少年生命教育等。誠邀各位有心人透過網上捐款及參與義工服務支持生命熱線，一起關心社會上有需要的長者，請立即登上下列網址瀏覽詳情：www.sps.org.hk

香港傑出義工團隊 生命熱線



生命熱線全體人員及外展義工與長者們的大合照。



80歲以上逾30%患有 非正常老化 長者多健腦防認知障礙



■認知障礙症是泛指因大腦神經細胞病變而導致功能衰退。(網上圖片)

認知障礙症是泛指因大腦神經細胞病變而導致功能衰退的一種臨床綜合症，受影響的大腦功能包括記憶力、理解力、判斷力、語言、方向感等。隨人口老化，國際阿茲海默症協會估計全球每3.2秒便新增一名認知障礙症患者。根據香港一項調查發現，患上認知障礙症的比率會隨年齡遞增，每年長6歲，比率便增加一倍；數字顯示，由60至64歲的長者大概每100名有1名患者，增至70歲及以上大概每10名有1名患者，80歲及以上大概每3名有1名患者。認知障礙症現已成為香港一大公共衛生問題。認知障礙症不是正常的老化過程，要減低患上此症的風險，長者要及早注意保護大腦。

本報港聞部報道



■到郊外散心或與朋友放鬆。聚等能讓大腦休息。(網上圖片)

根據衛生署長者健康服務網頁的資料顯示，研究指出認知障礙症的患病率會隨年紀增加而上升。另外認知障礙症有10多種不同類型，而當中最常見的種類是阿茲海默病(佔所有病例之60至70%)及因多次中風引起的血管性認知障礙症(約佔所有病例之20%)。透過預防中風，可直接減低因中風而引起的血管性認知障礙症的機會。

戒除吸煙酗酒不良習慣

患上心血管疾病(例如:高血壓、高血脂等)或腦部曾受損，腦功能受破壞的人士亦會較容易患上認知障礙症。故此要減低患病風險，長者要建立良好生活習慣。每天進行適量的運動，注意均衡飲食，保持理想體重，從而降低患上中風、高血壓、糖尿病等疾病的機會。長者亦要戒除吸煙、酗酒及濫用藥物等不良習慣，避免有毒物質損害腦部。

研究指出一些教育程度較高、經常參與娛樂社交活動、做運動和參與刺激腦部活動的人士患上認知障礙症的機會較低，估計這些活動能

刺激腦部思考運作，減慢退化。故此，長者要多參與運動腦筋的活動，例如下棋、玩樂器、書法等，以增加用腦思考的機會。長者亦可按個人的興趣，培養一些有益的嗜好或考慮持續進修。這些活動除了刺激智能外，還讓長者保持與人聯繫，減少在家呆坐百無聊賴的時間，對大腦健康、改善情緒及減輕壓力亦有幫助。在日常生活中長者亦要多用腦，例如閱讀新聞，跟家人朋友聊天，計劃菜式配搭，計算開支等亦可鍛煉腦部，維持腦部認知功能。

睡眠讓大腦休息減壓力

緊張、壓力、負面的情緒都會影響大腦神經傳導物質的分泌，影響記憶、專注力等腦部功能運作。故此長者要及早處理壓力，採用合適鬆弛的方法，保持心境開朗。此外充足的睡眠能讓大腦從疲倦中恢復過來，亦有助減輕壓力，維持大腦功能正常運作。長者不要把家務或工作排得密密麻麻，長者應留意休息或找一點時間做自己喜歡的事，例如:到郊外散心或與朋友聚一聚等，讓大腦休息放鬆。

【本報港聞部報道】粉絲是中國常見的食品之一，是一種用綠豆、紅薯澱粉等做成的絲狀食品，故名粉絲。往往又叫做粉條、冬粉(主要在台灣)，日本稱春雨，朝鮮半島稱唐麵，最好的粉絲是以綠豆製成，也可由玉米澱粉或者地瓜澱粉製作，但品質不如綠豆粉絲，因綠豆中的直鏈澱粉最多，煮時不易爛，口感最為滑膩。類似細麵條狀，乾燥後販賣，食用前最好先泡水讓它柔軟，粉絲的直徑一般在0.5毫米左右，這也是它有「絲」之名的由來。

或添加明礬 孕婦忌食

粉絲品種繁多，如綠豆粉絲、豌豆粉絲、蠶豆粉絲、魔芋粉絲，更多的是澱粉製成的粉絲，如紅薯粉絲、甘薯粉絲、土豆粉絲等。粉絲按其開聯有粗、細、圓、扁及方狀及片狀等多種，按其用料又有豆類、薯類、若類等不同。根據各地的製法差異亦有不同的叫法，有的叫粉條，有的叫粉條，還有的叫涼粉，冬粉等名稱，其實是大同小異的，製法相差不多。除大豆以外的豆類澱粉均可製作粉絲，但以綠豆澱粉製品為最佳。

粉絲的營養成分主要是碳水化合物、膳食纖維、蛋白質、煙酸和鈣、鎂、鐵、鉀、磷、鈉等礦物質。粉絲有良好的附味性，它能吸收各種鮮美湯料的味道，再加上粉絲本身的柔潤嫩滑，更加爽口宜人，涼拌更佳。

一般人皆可食用。孕婦少食或不食。傳統粉絲在加工製作過程中添加了明礬，明礬即硫酸鋁鉀。攝入過量的硫酸



■粉絲有良好的附味性，它能吸收各種鮮美湯料的味道。(網上圖片)



■粉絲是一種用綠豆、紅薯澱粉等做成的絲狀食品。(網上圖片)

鋁鉀，會影響腦細胞的功能，從而影響和干擾人的意識和記憶功能，造成老年痴呆症，還可引起膽汁鬱積性肝病，可導致骨節軟化，還可引起卵巢萎縮等病症。現階段的粉絲加工，特別是知名品牌的粉絲已經放棄明礬的使用，作坊生產的粉絲有不少仍然在使用明礬。

肉碎粉絲煲

材料:豬肉碎100克、粉絲100克、豆瓣醬10克、乾辣椒2個、大蒜2瓣、小蔥2棵、薑5克、料酒10毫升、生油10毫升、老抽3毫升、白糖2克、植物油30毫升、芝麻油少許、鹽少許、清水或(高湯)約100毫升

- 做法:
1. 粉絲剪斷一頭，放入溫水中泡軟，洗淨瀝去水分備用
 2. 豆瓣醬剁細，乾辣椒切碎，薑、大蒜和小蔥切碎
 3. 鍋燒熱倒入油，放入蔥、薑、蒜末和乾辣椒碎，用小火煸炒出香味
 4. 放入肉碎迅速炒散，肉碎變色後，放入豆瓣醬小火炒出紅油，加入料酒、生油、老抽、白糖翻炒均勻，加入清水大火燒開
 5. 放入粉絲，倒入砂煲中，大火煮開轉中小火加蓋燜2至3分鐘，至湯汁快乾，撒上蔥花、淋上芝麻油即可

小貼士:

1. 粉絲很容易泡軟，所以不可浸泡太長時間，以免太軟碎掉。如果沒時間，也可以用稍熱一點的水來燙一下，會很快就軟了，但不如溫水泡的有口感
2. 喜歡吃乾爽的粉絲，可以將湯汁再收乾一些，用筷子翻拌幾下，喜歡滑爽多汁的就適當多放些水，隨自己喜好。沒有砂煲就直接在炒鍋裏煮熟收汁也是可以的

視網膜中發現新細胞 剖析近視成因

【本報港聞部報道】美國研究人員在視網膜中發現了一種新細胞，這種細胞的功能障礙可能會引發近視，相關研究不僅有助於人們進一步理解近視的成因，也有助於找到防治近視的新方法。

能夠控制眼睛生長

美國西北大學的眼科助理教授格雷斯·施瓦茨等人在學術刊物《當代生物學》新一期上報告說，他們將在視網膜中發現的這種細胞命名為「On Delayed」，研究顯示這種細胞能夠控制眼睛的生長發育。

據介紹，目前世界上有超過10億人患有近視。研究人員說，正常情況下眼睛應該在童年時期某個合適的時間點停止生長發育，如果超過這個時間點後仍過度生長，就會導致光線從瞳孔中進入後不能正確地

落在視網膜上成像，從而引發近視。長久以來，研究人員知道視網膜中有一種特定訊號，能夠控制眼睛的生長，但一直不了解這種訊號究竟來自哪種細胞。在本次研究中，施瓦茨等人使用微小的電極，記錄了小鼠視網膜中的電訊號，通過對訊號特徵進行分析，找到了這種新細胞。

研究人員推測，人類眼中也存在類似細胞，有助進一步解釋近視的成因。通常室內的光線有較高的紅綠對比度，這會刺激人眼中的這種細胞，使其釋放訊號導致眼睛過度生長，從而引發近視。因此，兒童多去室外接觸不同的光線，有助預防近視。研究人員的下一個目標是尋找與這種新細胞相對應的基因，嘗試在小鼠身上增加或減少這種基因的活躍程度，看是否會導致小鼠近視或是否能治癒近視。

■美國西北大學的眼科助理教授格雷斯·施瓦茨。(網上圖片)

齊來認識勞損痛症常見原因

【本報港聞部報道】勞損痛症實質是一種無菌性炎症，主要表現為患處疼痛、壓痛和功能障礙。勞損好發於支配多動或負重關節的肌肉或維繫這些關節的韌帶，尤其是肌肉或韌帶在骨質上的附



■長期、經常地重複某一特定的動作會造成超負荷使用。(網上圖片)

着點。長期、經常地重複某一特定的動作是造成超負荷使用的常見原因。

主要指軟組織慢性損傷

為了讓公眾多明白此健康議題，醫院管理局及下葵涌普通科門診診所，於2017年2月21日(下周二，時間:下午3:20-4:20)，舉行「勞損痛症知多D」講座*(此講座須收費)，地點為九龍葵涌麗祖路77號下葵涌普通科門診三樓306號房，查詢電話:3651 5411。

在勞損類別中，腰部勞損主要指腰部肌肉、筋膜、韌帶等軟組織的慢性損傷，是慢性腰痛中常見的疾病之一。導致腰部勞損的原因很多，但腰肌勞損的病理過程都是肌肉筋膜發生水腫，滲出等無菌性炎症，久則發生黏連及纖維性變，若再遭受風寒濕邪侵襲會使局部炎症加重。

12 2.2017 星期日

天氣預報

星期一	星期二	星期三	星期四
14°C - 19°C 天晴	15°C - 19°C 多雲	16°C - 20°C 天晴	16°C - 21°C 天晴
星期五	星期六	星期日	星期一
17°C - 22°C 多雲	17°C - 21°C 多雲	17°C - 20°C 多雲	17°C - 20°C 多雲

今日天晴13-19°C 相對濕度50-75%

空氣質素健康指數 一般監測站 5-6 路邊監測站 5

健康風險級別預測 一般監測站 中 路邊監測站 中

未來展望

中國主要城市天氣	世界主要城市天氣
北京 -5/8°C 天晴 南京 -2/11°C 天晴 廈門 7/17°C 天晴 上海 1/10°C 天晴 哈爾濱 -15/-7°C 天晴 廣州 6/18°C 天晴 天津 -2/9°C 天晴 重慶 4/13°C 多雲 瀋陽 -13/-1°C 天晴 成都 4/13°C 天晴 海口 11/19°C 多雲 台北 8/16°C 密雲 青島 -2/6°C 天晴 桂林 6/14°C 多雲 澳門 10/18°C 天晴	首爾 -6/2°C 天晴 河內 8/22°C 多雲 悉尼 24/28°C 驟雨 東京 2/11°C 多雲 孟買 15/32°C 天晴 曼谷 23/34°C 多雲 三藩市 9/15°C 天晴 洛杉磯 12/18°C 天晴 雅加達 24/31°C 有雨 巴黎 0/3°C 有雪 湖志明市 22/33°C 明朗 溫哥華 3/7°C 驟雨 多倫多 -3/6°C 毛毛雨 馬尼拉 24/30°C 毛毛雨 新加坡 23/29°C 雷暴 吉隆坡 25/33°C 雷暴 紐約 0/8°C 天晴 墨爾本 15/19°C 驟雨 芝加哥 1/4°C 有霧 倫敦 0/4°C 多雲 羅馬 6/15°C 薄霧